

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مادة الساحة والميدان

فعالية البدء المنخفض (١٠٠م ركض)

إعداد مدرسات المادة

م.د زينب قحطان

م.م هند وليد

٢٠٢١م

١٤٤٢هـ

## وصف المراحل

يتكون البدء المنخفض من أربعة مراحل هي:

١. **خذ مكانك:** في هذا الوضع يعد العداء مكعبات البدء ويتخذ وضع البداية.
٢. **استعد:** في هذا الوضع يجب أن يتحرك العداء للامام لاتخاذ الوضع المثالي للبدء.
٣. **الدفع:** في هذا الوضع يترك العداء المكعبات ويخطو الخطوة الأولى.
٤. **تزايد السرعة:** في هذا الوضع يزيد العداء من سرعته وينتقل إلى حركة الجري.

## وضع وضبط القدم مع خط البداية (مكعبات البدء)

الهدف: (وضع مكعبات البدء بما يتناسب مع مقياس العداء وقدرته)

### -الخصائص الفنية (التكنيك):

- يجب وضع المكعب الأمامي خلف خط البداية ب 1.5 قدم.
- يجب وضع المكعب الخلفي خلف المكعب الأمامي ب 1 قدم.
- وضع المكعب الأمامي عادة بزواوية ميل منخفضة.
- وضع المكعب الخلفي عادة بزواوية ميل مرتفعة.

## أ- (وضع خذ مكانك)

الهدف: (أخذ وضع البدء المناسب والتركيز)

### -الخصائص الفنية (التكنيك):

- ١ . كلا القدمين متصلتان بالأرض.
- ٢ . ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض.
- ٣ . اليدين موضوعتان على الأرض بأتساع اكبر من المسافة بين الكتفين قليلا والأصابع على شكل اقواس.
- ٤ . الرأس في مستوى الظهر والنظر إلى أسفل والأمام.

## ب- (وضع أستعد)

الهدف: التحرك للأمام لتحقيق وضع بدء مثالي.

### -الخصائص الفنية (التكنيك):

- ١ . الدفع بالمشطين للخلف.
- ٢ . زاوية ركبة القدم الأمامية ٩٠ .
- ٣ . زاوية ركبة القدم الخلفية ما بين ١٢٠-١٤٠ .
- ٤ . الحوض أعلى من مستوى الكتفين قليلا والجذع يميل للأمام.
- ٥ . الكتفين أمام قليلا.

## ج- (مرحلة الدفع)

الهدف: ترك المكعبات والاعداد للخطوة الاولى.

### -الخصائص الفنية (التكنيك):

- ١ . يرتفع الجذع تدريجيا للأعلى لحظة دفع القدمين بقوة في اتجاه المكعبات.
- ٢ . ترتفع اليدين معا عن الأرض ثم تمرجح بالتناوب.
- ٣ . تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافة قصيرة بينما تدفع القدم الأمامية بقوة اقل والمسافة أطول.
- ٤ . تمرجح الرجل الخلفية للأمام وبسرعة بينما يميل الجذع للأمام.
- ٥ . يتم فرد مفصل الحوض والركبة تماما في نهاية مرحلة الدفع.

## د - (تزايد السرعة)

الهدف: زيادة السرعة والانتقال بشكل فعال لحركة الجري.

### -الخصائص الفنية (التكنيك):

- ١ . هبوط القدم الأمامية بسرعة على المشط للخطوة الاولى.
- ٢ . الاحتفاظ بميل الجذع للأمام.
- ٣ . الساق يبقى موازي مع الأرض إثناء العودة.
- ٤ . تتزايد طول الخطوة وتردها مع كل خطوة.
- ٥ . يرتفع الجذع تدريجيا بعد ٢٠-٣٠ متر.